NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

01 MÓJ PROFIL MOCY

Każdy człowiek ma różne mocne strony.
Nie chodzi o to, żeby znaleźć jedną rzecz, w której jesteś „najlepsza/najlepszy".

Chodzi o odkrycie: Co mnie ciekawi? Co lubię robić? Co chcę w sobie rozwijać?

Przeczytaj opisy i zaznacz X przy tych, które najbardziej do Ciebie pasują.

BADACZ

- ☐ Lubię pytać: „Dlaczego?"
- ☐ Lubię eksperymentować.
- ☐ Lubię szukać nowych informacji.
- ☐ Lubię odkrywać, jak coś działa.

TECHNOLOG

- ☐ Lubię poznawać nowe aplikacje i narzędzia.
- ☐ Lubię komputery i urządzenia.
- ☐ Lubię sprawdzać, jak działa technologia.
- ☐ Lubię tworzyć coś za pomocą techniki.

TWÓRCA

- ☐ Lubię wymyślać nowe rzeczy.
- ☐ Lubię rysować, pisać lub projektować.
- ☐ Lubię tworzyć historie, filmy, muzykę albo gry.
- ☐ Lubię szukać nietypowych rozwiązań.

WSPÓŁPRACOWNIK

- ☐ Lubię pomagać innym.
- ☐ Potrafię słuchać innych.
- ☐ Lubię pracować w grupie.
- ☐ Potrafię coś komuś wytłumaczyć.

ODKRYWCA

- ☐ Lubię próbować nowych rzeczy.
- ☐ Nie poddaję się po błędach.
- ☐ Nie zawsze rezygnuję, kiedy coś jest trudne.
- ☐ Potrafię poprosić o pomoc.

MOJA DODATKOWA MOC

Myślę, że moją mocną stroną może być:

WAŻNE:
Nie musisz wybrać tylko jednej kategorii.
Możesz być jednocześnie badaczem, twórcą, technologiem, współpracownikiem i odkrywcą.

FUNDACJA DIGITAL UNIVERSITY

Dove Self-Esteem Project

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

02 DETEKTYW MYŚLI

Czasami w naszej głowie pojawia się myśl, która brzmi jak fakt.
Ale czy każda myśl jest prawdą?
Przeczytaj i zaznacz odpowiedzi:

„Nie jestem dobra/dobry z matematyki”.

Czy to jest fakt?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

A może jest to opinia o sobie?

- ☐ Tak
- ☐ Nie

„Nie rozwiązałam/rozwiązałem tego zadania”.

To jest:

- ☐ Fakt
- ☐ Opinia
- ☐ Przewidywanie

„Nigdy nie nauczę się programowania”.

To jest:

- ☐ Fakt
- ☐ Opinia/przewidywanie
- ☐ Informacja naukowa

DETEKTYWIE, ZWRÓĆ UWAGĘ:

Fakt mówi o tym, co się wydarzyło.

Opinia mówi, co o tym myślimy.

Przewidywanie mówi, co naszym zdaniem wydarzy się w przyszłości.

Dokończ zdania

Fakt:

„Nie udało mi się _____

Myśl, która pojawiła się w mojej głowie:

„Jestem _____

Wspierająca wersja tej myśli:

„Mogę _____

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

03 ZHAKUJ OGRANICZAJĄCĄ CIĘ MYŚL

Wyobraź sobie, że Twoja głowa jest trochę jak komputer. Czasami pojawia się w niej „program", który mówi:
„Nie potrafisz".
„To nie dla Ciebie".
„Inni są lepsi".
„Nie masz talentu".

Dzisiaj możesz taki komunikat zhakować. Zastąpić innym. Takim, który będzie Cię wspierał.

ZASADA HAKERA:

Nie każda myśl, która pojawia się w mojej głowie, musi być konkretną instrukcją.

PRZYKŁAD:

STARA MYŚL:	HACK:	NOWA WERSJA:
„Nie jestem dobra/dobry z matematyki".	„Jedno trudne zadanie nie mówi wszystkiego o moich możliwościach".	„Mogę spróbować inną metodą albo poprosić o pomoc".

ZHAKUJ TE MYŚLI:

„Nie jestem kreatywna/kreatywny".

„Nie znam się na komputerach".

„Wszyscy są ode mnie lepsi".

„To jest dla chłopaków/dziewczyn, a nie dla mnie".

TWOJA WŁASNA MYŚL:

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

04 FAKT CZY OPINIA?

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz czy to fakt, czy opinia.

„Nie dostałem dziś punktu za to zadanie”.

☐ Fakt ☐ Opinia

„Jestem beznadziejny z tego przedmiotu”.

☐ Fakt ☐ Opinia

„Moja praca nie została wybrana do konkursu”.

☐ Fakt ☐ Opinia

„Nie mam żadnego talentu”.

☐ Fakt ☐ Opinia

„Próbowałem rozwiązać zadanie trzy razy”.

☐ Fakt ☐ Opinia

„Nigdy mi się to nie uda”.

☐ Fakt ☐ Opinia

Wybierz jedno zdanie będące opinią i zamień je na bardziej pomocną i przyjazną Ci wersję.

Opinia

Nowa wersja

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

05 INTERNET POKAZUJE WYNIK. GDZIE JEST CAŁY PROCES?

Wyobraź sobie:
Kuba zobaczył w internecie film.
Ktoś w kilka minut zbudował świetnego robota.
Kuba pomyślał:
„Ja nigdy czegoś takiego nie zrobię”.

Zastanów się i zakreśl odpowiedzi. Czego Kuba nie widzi?

- ☐ pierwszych prób
- ☐ błędów
- ☐ poprawek
- ☐ czasu poświęconego na naukę
- ☐ osób, które mogły pomóc
- ☐ wcześniejszych projektów
- ☐ wszystkich powyższych rzeczy

Czego jeszcze?

ZAMIEŃ PORÓWNANIE NA INSPIRACJĘ

Zamiast:
„Nigdy nie będę tak dobry”.

Spróbuj:
„Czego mogę się od tej osoby nauczyć?”

Dokończ zdanie:
Kiedy widzę w internecie czyjś świetny efekt, mogę pamiętać, że

Napisz jedno inspirujące pytanie, które możesz zadać, zamiast się porównywać:

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

06 STEREOTYPY DO KOSZA

Stereotyp to uproszczone przekonanie o jakiejś grupie osób. Problem pojawia się wtedy, gdy stereotyp zaczyna mówić nam:

„Ty się do tego nie nadajesz”.

Przeczytaj zdania.

„Dziewczyny nie są dobre z matematyki”.

☐ To fakt ☐ To stereotyp / opinia ☐ Nie wiem

„Chłopaki lepiej znają się na komputerach”.

☐ To fakt ☐ To stereotyp / opinia ☐ Nie wiem

„Kreatywność jest tylko dla artystów”.

☐ To fakt ☐ To stereotyp / opinia ☐ Nie wiem

„Jeżeli ktoś nie potrafi czegoś zrobić od razu, nie ma talentu”.

☐ To fakt ☐ To stereotyp / opinia ☐ Nie wiem

WRZUĆ STEREOTYP DO KOSZA

Wybierz jedno zdanie i napisz jego nową wersję.

STEREOTYP:

NOWA WERSJA:

ZAPAMIĘTAJ

Nie każda osoba musi lubić to samo. Ale: Każdy powinien mieć możliwość spróbować.

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

07 WYNALAZCA PRAWDZIWEGO PROBLEMU

Przez chwilę poczuj się projektantem lub projektantką.

WYBIERZ JEDEN PROBLEM:

- ☐ Plecak jest za ciężki.
- ☐ Trudno pamiętać o pracy domowej.
- ☐ Telefon rozprasza podczas nauki.
- ☐ Trudno znaleźć wiarygodną informację w internecie.
- ☐ Trudno zorganizować pracę grupową.
- ☐ Ktoś boi się występować przed klasą.
- ☐ Mój własny problem: _____

WYMYŚL ROZWIĄZANIE:

Może to być:

- ☐ aplikacja
- ☐ urządzenie
- ☐ robot
- ☐ gra
- ☐ eksperyment
- ☐ metoda
- ☐ system
- ☐ coś zupełnie innego

Nazwa mojego wynalazku:

Jaki problem rozwiązuje?

Jak działa?

Co jest w nim najbardziej niezwykłego?

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

08 JEDEN PROBLEM – PIĘĆ POMYSŁÓW

Przykładowy problem do rozwiązania:

„Trudno mi skupić się na nauce, kiedy telefon jest obok”.

Wymyśl pięć różnych sposobów rozwiązania.

ROZWIĄZANIE TECHNOLOGICZNE

ROZWIĄZANIE OPARTE NA EKSPERYMENCIE

ROZWIĄZANIE ORGANIZACYJNE

ROZWIĄZANIE KREATYWNE

ROZWIĄZANIE SPOŁECZNE

Które rozwiązanie jest najciekawsze?

Dlaczego?

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

09 MOJA MAPA ROZWOJU

Nie musisz wpisywać tylko tego, w czym już jesteś dobra/dobry.

Możesz wpisać także rzeczy, które dopiero chcesz rozwijać.

CHCĘ POZNAWAĆ:

CHCĘ NAUCZYĆ SIĘ:

CHCĘ STWORZYĆ:

CHCĘ POTRAFIĆ:

CHCĘ ĆWICZYĆ:

CIEKAWI MNIE:

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

10 ODBLOKUJ SWOJE „MOŻE”

Dokończ zdania.

Zamiast:
„Nie jestem w tym dobra/dobry.”
mogę powiedzieć:

Zamiast:
„To nie dla mnie.”
mogę powiedzieć:

Zamiast:
„Nie mam talentu.”
mogę powiedzieć:

Zamiast:
„Inni są lepsi.”
mogę powiedzieć:

Zamiast:
„Nigdy mi się nie uda.”
mogę powiedzieć:

NIE MUSZĘ UMIEĆ WSZYSTKIEGO – MOGĘ SIĘ TEGO NAUCZYĆ!

09

11 MÓJ NASTĘPNY KROK

W najbliższym czasie chcę:

- [ ] zadać więcej pytań;
- [ ] spróbować czegoś, czego wcześniej unikałem/unikałam;
- [ ] nauczyć się czegoś nowego;
- [ ] zrobić własny eksperyment;
- [ ] stworzyć coś własnego;
- [ ] nauczyć się korzystać z nowego narzędzia;
- [ ] sprawdzić, czy potrafię rozwiązać trudniejszy problem;
- [ ] poprosić o pomoc, zamiast udawać, że wszystko wiem;
- [ ] przestać porównywać swój początek z czyimś efektem końcowym;
- [ ] zakwestionować ograniczającą myśl;
- [ ] coś innego:

ZAPAMIĘTAJ

MÓZG NIE MA PŁCI.

POTENCJAŁ TO NIE GOTOWY WYNIK. TO MOŻLIWOŚĆ ROZWOJU.

CIEKAWOŚĆ TO POCZĄTEK NAUKI.

NIE MUSZĘ ZNAĆ ODPOWIEDZI, ŻEBY ZADAĆ DOBRE PYTANIE.

NIE MUSZĘ WIEDZIEĆ, KIM BĘDĘ.

BŁĄD TO INFORMACJA, NIE ETYKIETA.

TECHNOLOGIA JEST NARZĘDZIEM – TO JA DECYDUJĘ, JAK JE WYKORZYSTAM.

KREATYWNOŚĆ TO NIE TYLKO SZTUKA. TO TAKŻE SZUKANIE NOWYCH ROZWIĄZAŃ.